Управление образования
администрации МО «Анивский городской округ»
Сахалинской области

0+

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества» г.Анива

«Находки, знания, сюжеты...»

Из опыта работы
педагогов
дополнительного образования

ЧАСТЬ 1

№16 (1)
2017 г.

Библиотека методического кабинета
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества» г. Анива

Главный редактор:
М.Е. Кузьмина

Зам.главного редактора:
Е.П. Хан

Составитель:
Е.П. Хан

Компьютерный дизайн и верстка:
Л.Г. Белоногова

Отпечатано в методическом кабинете МБУДО «ДДТ» г.Анива
ул. Калинина, 52
Тел: 8 (42441) 4-11-03
8 (42441) 4-22-12
Факс: 8 (42441) 4-22-12
Сайт: www.planetaddt.com
e-mail: planetaddt@mail.ru

Из опыта работы педагогов дополнительного образования

МБУДО «ДДТ» г.Анива

Методическое пособие для педагогов дополнительного образования, учителей, методистов и других специалистов

Шестнадцатое издание
Часть 1

2017 г.

Методическая неделя

«Исследовательская деятельность учащихся как условие развития творческой личности»
(20-25, 30 марта 2017 г.)

Содержание:

Введение…….стр. 4

Курчева Е.Н., объединение «Импульс» …….…….....стр. 5

Белоногова Л.Г., объединение «Эстрадный вокал»….....стр. 15

Мелентьева О.В., объединение «Атлетическая гимнастика»…….....стр. 21

Сон Н.В., объединение «Вокал» ……... …….....стр. 26

Хон Н.И., объединение «Борьба самбо» …… ……стр. 42

Куделькина О.В., объединение «Акварелька»……...стр. 42

Введение.

Каждый из нас по своей природе – исследователь. Исследовательская позиция – значимое личностное основание, исходя из которого, человек не просто активно реагирует на изменения, происходящие в мире, но и ищет, находит ранее им неизведанное. Исследовательская позиция проявляется и развивается в ходе реализации исследовательской деятельности, которая выступает как условие развития личности, ее духовности. Именно исследовательская позиция содействует становлению уникального в нас.

Организация исследовательской деятельности учащихся –наиболее эффективный способ построения образования, направленного на развитие активной личности, успешной в условиях изменяющихся реалий бытия.

Главной целью исследовательской деятельности в образовании является развитие личности учащегося, через новое знание, а не получение объективно нового результата, как в «большой» науке.

Исследовательская деятельность входит в состав творческой деятельности, поэтому ее организация достаточно сложна, потому что это - продуктивная творческая деятельность.

Исследовательский метод открывает следующие возможности для обучающихся:

- Обеспечить овладение методами научного познания в процессе поиска;
- Сформировать мотивацию, потребность в такого рода деятельности;
- Дать полноценные, хорошо осознанные, оперативно и гибко используемые знания;
- Помочь развитию творческого мышления.

Исследовательская деятельность – процесс совместной работы обучающегося и педагога по выявлению сущности изучаемых явлений и процессов. Результатом такого взаимодействия будет развитие творческой личности, ее самоопределение и самореализация.

В данном методическом сборнике представлены конспекты открытых занятий и мастер-классов, проведенных в рамках методической недели «Исследовательская деятельность учащихся как условие развития творческой личности».

Сборник может представлять интерес как для опытных, так и молодых педагогов дополнительного образования.

Администрация

Мастер-класс по теме

«Танцуем вместе»

Курчева Елена Николаевна,
педагог дополнительного образования,
объединение «Импульс»
Возраст обучающихся: 6+

Цель: Повышение мотивации к формированию здорового образа жизни через ознакомление и освоение фитнес-аэробики.

Задачи:

1.Освоить подготовительные, базовые элементы степ-аэробики на двух уровнях платформы и содействовать гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся.

2.Развивать двигательную активность, умение сохранять равновесие, координацию движения, внимание.

3.Воспитывать интерес к регулярным совместным занятиям, морально-волевые качества при многократном повторении комплекса упражнений.

Тип занятия: мастер-класс (изучение нового материала)

Год обучения: первый год обучения

Оборудование: музыкальный центр, телевизор, ноутбук, степ-платформы.

Ход мастер-класса

1. Организационный момент, введение в тему.

На экране телевизора Слайд №1. На полу в шахматном порядке стоят степ-платформы. Участники встают перед степ-платформами.

- Здравствуйте, уважаемые родители, здравствуйте ребята! *Выполнение поклона.* Скажите, кто знает, что перед вами стоит? Может кто-то занимался на этом тренажёре? *(Это степ-платформы. Они нужны для занятий аэробикой).* Степ-аэробика – это танцевальные движения, выполняемые на специальной платформе, именуемой степпером. Платформа имеет механизм, с помощью которого можно регулировать высоту. Это необходимо для того, чтобы можно было контролировать степень нагрузки во время тренировки. Мы с вами сегодня попробуем позаниматься на двух уровнях платформы, что позволит определить оптимальную нагрузку для каждого. Главным условием должна быть его 100% устойчивость, что позволит нам избежать травм.

2. Основная часть.

- Итак, встаём напротив степпера, делаем глубокий вдох *(руки на верх)* и выдох *(руки через сторону опускаем вниз)*. *Повторяем несколько раз.* И начинаем. Для начала мы должны с вами размяться и привести мышцы в тонус. *Выполнение разминки под музыку.*

- Марш на месте. *Ходьба на месте в темп музыки.*

- Ноги на ширине плеч, наклоны головы. *Наклоны головы в разные стороны,*

круговые движения вправо и влево.

- Приседаем, руки вперёд. *Глубокие приседания, стопы параллельно, при приседании руки вытягиваем вперёд.*

- Отлично, мы с вами размялись и можем приступить к степ-аэробике. Не останавливаясь, переходим на марш на месте. Итак, первый элемент — это «Бейсик-степ». *На экране телевизора Слайд №2 «Бейсик-степ».* Это самый простой базовый шаг, мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее.

1. шаг одной ногой прямо на степ-платформу;
2. шаг другой ногой прямо на степ-платформу;
3. шаг первой ногой со степ-платформы;
4. шаг второй ногой со степ-платформы.

Повторяем этот элемент по 4 раза с каждой ноги.

- У вас отлично получается! Переходим к следующему элементу «Ви-степ». *На экране телевизора Слайд №3 «Ви-степ».*

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (если идем с левой ноги – то на левый угол, с правой – на правый);
2. шаг одной ногой на противоположный угол степ-платформы;
3. шаг первой ногой со степ-платформы;
4. шаг второй ногой со степ-платформы.

Также повторяем по 4 раза.

- Ну вот, у нас уже есть комбинация из двух элементов, повторим их с начала. *Повторяются элементы с каждой ноги по 4 раза.*

- Здорово, а теперь разворачиваем свои «степперы», встаём напротив друг друга, и повторяем с самого начала. Стараемся не сбиваться, каждый начинает с правой ноги. *Повторяем связку комбинации.*

- Пора выучить следующий элемент – это «Литэл мамбо». *На экране телевизора Слайд №4 «Литэл мамбо».*

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (если идем с левой ноги – то на левый угол, с правой – на правый), поднимаем вторую ногу, сгибая в колене;
2. опускаем согнутую ногу на пол, приставляем вторую;
3. два галопа в сторону;
4. два галопа на исходную позицию.

Повторяем 4 раза с одной и с другой ноги.

- Теперь включаем этот элемент в нашу комбинацию. *Повторение комбинации с двух ног, по 4 раза каждый элемент.*

- Молодцы! Марш на месте. Пришло время выучить последний элемент на нашем занятии. Это – «Степ-кик». *На экране телевизора Слайд №5 «Степ-кик».*

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу;
2. второй ногой делаем кик в воздухе;
3. вторую ногу возвращаем на пол;
4. первую ногу ставим на пол рядом со второй.

Повторяем 4 раза с одной и с другой ноги.

- Мы выучили с вами все элементы комбинации. Пора нам соединить их между

собой. Итак, с самого начала, по 4 раза с правой и левой ноги.

Выполнение всей комбинации с правой и левой ноги.

- Отлично! А теперь, мы поднимаем нашу платформу на второй уровень. *Поднятие степпера на второй уровень.*

- Улыбнулись и повторили всё с самого начала! *Повторение комбинации на высокой платформе.*

3. Рефлексия.

- Марш на месте. Вы большие молодцы! Скажите, сложнее ли было выполнять комбинацию на втором уровне степпера? Почему? *Ответы занимающихся.* Действительно, чем выше подъём степпера, тем больше нагрузка, а значит и эффективнее занятие. Для начинающих, не имея физической подготовки, рекомендуется первый уровень степ-платформы и не быстрый темп упражнений. Постепенно темп увеличивается вместе со сложностью степ-элементов. На Сахалине есть множество студий, школ и фитнес-центров по степ-аэробике, а также проводятся соревнования, где Южно-Сахалинские команды занимают призовые места.

- Наш мастер-класс подошёл к концу. Вы были большие молодцы и справились со всеми упражнениями. Поаплодируем друг другу. *Аплодисменты.* Желаю вам крепкого здоровья, занимайтесь спортом и приходите в ДДТ. Поклон.

Слайд №1

Слайд№2

Слайд №3

Слайд №4

Слайд№5

Самоанализ мастер-класса

Мастер-класс проводился в специально оборудованном кабинете со степ-платформами. Инвентарь (степперы) приготовлен заранее и расставлен в шахматном порядке. Мастер-класс начался с построения и приветствия присутствующих. В организационной части мы познакомились со степ-аэробикой, её функциями и возможностями. При переходе к основной части были использованы дыхательные упражнения, которые способствовали восстановлению дыхания и развитию дыхательной мускулатуры. В основной части мастер-класса разучивали базовые шаги аэробики с помощью рассказа и показа педагога, а также повторения этих элементов участниками мастер-класса. Затем было использовано закрепление изученных элементов с помощью выполнения танцевального комплекса аэробных упражнений. Элементы выполнялись поочерёдно с двух ног, что способствовало развитию координации движений. Педагог держала в поле зрения, всех учащихся мастер-класса, концентрировала свое внимание на правильном выполнении элементов и, по мере необходимости, давала методические рекомендации.

С целью укрепления опорно-двигательного аппарата комплекс упражнений повторялся несколько раз. Были даны упражнения для профилактики плоскостопия и совершенствования двигательных действий: выход на одну ногу, галопы на полупальцах.

При решении оздоровительной задачи уделялось внимание функциональному состоянию обучающихся, чередовали нагрузку с активным отдыхом.

В заключительной части мастер-класса комплекс упражнений был выполнен с усложнением, на втором уровне степ-платформы, что помогло выявить уровень физической подготовки занимающихся и подобрать оптимальную нагрузку для каждого. Завершающим моментом заключительной части являлось подведение итогов.

На протяжении всего мастер-класса были использовались методы стимулирования и мотивации. Стиль общения с учащимися доверительный. Обучающиеся были активны.

Музыкальное сопровождение усиливало эмоции и повышало интерес к занятиям степ-аэробикой.

Мастер-класс по теме:

«Опера и эстрада»

Белоногова Любовь Гаяновна, педагог дополнительного образования

Объединение: Эстрадный вокал

Цель: обучение детей различным методам работы над вокальной техникой в эстрадном и академическом вокале.

Задачи:

- обучить детей выявлять различия между эстрадным и академическим вокалом.
- развивать эмоциональное и вокально-техническое исполнительское мастерство.
- формировать в коллективе умение творческого взаимодействия.

Тип занятия: изучение нового материала

Оборудование для педагога:

- Компьютер, видеоматериалы; проектор, экран, микшерная консоль, микрофоны.

Оборудование для учащихся:

- Тетрадь, ручка.

Учебно-методические пособия: презентация по теме занятия, видеоматериалы по эстрадному и академическому вокалу.

Ход занятия:

1. **Организационный момент.**

Здравствуйте, дети и коллеги! Я приветствую вас в своей музыкальной мастерской, чтобы снова услышать и ощутить музыку во всех её проявлениях! Ребята, напомню правила поведения на занятии – уважительное, внимательное отношение друг к другу, аккуратное, бережное отношение к аппаратуре.

2. **Подготовительный период.**

Сегодня мы проводим открытое занятие по эстрадному вокалу на тему «Академический и эстрадный вокал. Традиции и новаторство в музыкальном искусстве». Для чего нужен академический вокал? Ведь мы с вами занимаемся эстрадным вокальным исполнением? *(Чтобы научиться исполнять произведения в новой вокальной технике)*. А все же ребята, академический и эстрадный вокал нужен для работы над вокальной техникой как в эстрадном, так и в академическом исполнении музыкальных произведений (целеполагание).

Надеюсь, что сегодняшнее занятие станет не только познавательно-развивающим, но ещё и подарит замечательное, солнечное настроение.

3. **Основная часть.**

3.1.Работа над новой темой.

Ребята, а кто может мне ответить, что же такое академический вокал? *(Академический вокал - классический вокал. Это традиционный способ пения, с которым можно столкнуться в оперетте, опере или академическом хоре)*. А понятие эстрадного вокала, кто-нибудь вспомнит? *(Эстрадное пение, сочетающее в себе множество песенных направлений)*.

Поскольку, мы будем говорить об эстрадном вокале, хочется внести ясность в определении различия между жанрами академического и эстрадного вокала.

Академический вокал – старая классическая вокальная школа. Академические певцы поют в опере, в академическом хоре, капелле, с симфоническим оркестром, а также в жанре камерной вокальной музыки. Академический вокал отличается от эстрадного, джазового и рок вокала своей строго классической позицией. Академический вокал не предполагает пения в микрофон. В академическом вокале существуют определённые рамки, наработанные опытом и историей вокальной музыки. Эти рамки, как правило, не позволяют академическому певцу использовать свой голос в иных вокальных направлениях. С опытом у академического певца формируется определённая вокальная позиция, благодаря которой голос становится очень сильным и приобретает большой объём. Однако, в редких случаях, академисты могут выступать и в иных вокальных жанрах, если смогут облегчить подачу звука. *(Смотрим видео с примером академического исполнения)*

Эстрадный вокал - Эстрадное пение сочетает в себе множество песенных направлений, объединяет всю палитру вокального искусства. Эстрадный вокал, прежде всего, подразумевает пение с эстрады, но понятие эстрадного вокала, как правило, связывают с лёгкой и доступной к пониманию музыкой. В эстрадном вокале можно услышать и народные мотивы, и элементы джаза, это так же и авторская песня, и элементы рок музыки. Эстрадный вокал отличается от академического вокала более открытым и более естественным звуком. Однако, певческие навыки, правильная позиция и опора звука так же необходимы в эстрадном вокале, как и в академическом. Делаем вывод: в эстрадном вокале и академическом абсолютно разные задачи, абсолютно разное формирование звука, но необходимость достижения опоры звука на дыхание едина для всех. *(Смотрим видео с примером эстрадного исполнения)*

3.2. Упражнения на дыхание, дикцию.

Элементы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой. (Приложение №1)

Артикуляционная гимнастика В.В. Емельянова (Приложение №2)

3.3. Распевка – подготовка голосового аппарата к пению.

Мы с вами разогрели мышцы живота, артикуляционный аппарат, а теперь приступим к распевке. Зачем, дети, вокалист распевается? *(Чтобы подготовить голос к пению, чтобы настроить вокальный аппарат)*. Правильно, ведь наш голос - это музыкальный инструмент. А любой инструмент, чтобы хорошо и красиво зазвучал надо настроить. Итак,…

1.Упражнение «Ниточка» - ручки на поясе. Послушали. В каком темпе? Нашли метр, отобразили, запели (тянем один звук на слоги «ли, лю, лё»). Формируем правильно гласные. Помним про парные звуки. Следим за дыханием *(исполнение протяжного звука на одной ноте закрытым о открытым ртом на слоги)*.

2. Упражнение «Музыкальный лифт». Едем на лифте с первого этажа до седьмого через все ноты гаммы и обратно (*упражнение на сглаженность регистров и опору звука)*.

3. «Секвенции». Совмещаем вокальные приёмы *(слитное пение, кантилена, пение стакатто)*

3.4. Учебно–дидактическая игра «Опера и эстрада».

Слушание музыки (Установка соответствия)

Ребята, поскольку вы узнали, что такое академический и эстрадный вокал, теперь попробуем установить соответствия между вокальными исполнениями *(звучат музыкальные композиции, обучающиеся устанавливают соответствия между академическим и эстрадным исполнением)* Приложение №3

А теперь попробуем сами исполнить вокальную технику академического вокала и эстрадного вокала *(обучающиеся исполняют вокализы).*

4. Повторение.

Ребята, угадайте мелодию! *(педагог играет мелодию припева песни «Сердце земли моей» музыка: К. Брейтбург, слова: В. Соловьева)*. Правильно, это мелодия припева песни «Сердце земли моей». Кто её исполнитель? *(Ирина Дорофеева)*. Совершенно верно! А кто мне скажет, о чем эта песня? *(О земле, о Родине, о любви к своему Отечеству)*. Правильно!

Разделимся на два голоса, споём её на звук «а». Скажите, может песня жить без мелодии? *(нет)* Конечно. Ведь мелодия - это что? *(Душа песни, музыкальная мысль)*. Хорошо, а может песня жить без слов, текста? *(нет, потому что песня отличается от музыки тем, что в ней есть и музыка, и слова)* Очень хорошо! В ней есть, таким образом, две мысли - музыкальная и словесная. И мы должны соединить их вместе и донести до зрителя.

А сейчас, пожалуйста, возьмите микрофоны. Напоминаю, что пользуемся ими аккуратно, внимательно, следим за положением руки во время движений.

(Исполняют песню «Сердце земли моей»)

5. Контрольно-рефлексивный этап.

Спасибо, молодцы! А сейчас, ребята, мы подведём итоги нашего занятия.

Оно называлось «Академический и эстрадный вокал. Традиции и новаторство в музыкальном искусстве». Так что же такое академический вокал? *(Это вокал с определенно-строгой классической позицией исполнения. Он встречается в опере, в академическом хоре, капелле, с симфоническим оркестром, а также в жанре камерной вокальной музыки).*

А что такое эстрадный вокал? *(это вокал, сочетающий в себе множество песенных направлений, объединяющий всю палитру вокального искусства)*.

Правильно! И чтобы овладеть профессиональным исполнительским искусством мы должны уметь пользоваться вокальной техникой как академического вокала, так и эстрадного вокала.

6. Подведение итогов.

Спасибо всем! Я считаю, что все сегодня очень плодотворно поработали. Все поставленные задачи выполнены, а главное наши гости получили хорошее, солнечно – позитивное настроение! Спасибо всем! До новых встреч!

Приложение №1.

Элементы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.

Предлагаемая методика была разработана педагогом-вокалистом Александрой Николаевной Стрельниковой.

Упражнения этой лечебной дыхательной гимнастики не только восстанавливают дыхание и голос, но и вообще чрезвычайно благотворно воздействует на организм в целом:

- восстанавливают нарушенное носовое дыхание,
- улучшают дренажную функцию бронхов,
- положительно влияют на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани,
- повышают общую сопротивляемость организма, его тонус,
- улучшают нервно - психическое состояние организма.

Упражнения выполняются количество раз, кратное 8, лучше всего «стрельниковская сотня» - 96 раз, но поскольку эта гимнастика - один из видов работы на уроке, то количество движений регламентируется отведённым на этот вид деятельности временем. Мы делаем по 32 движений дыхательных упражнения из раздела «Постановка голоса», готовящих голосовой аппарат к дальнейшей работе. Это упражнения:

Упражнение «Обними плечи» (Вдох на сжатии грудной клетки).

Исходное положение: встаньте прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно друг другу, а не крест-накрест. Руки должны двигаться параллельно, их положение в течение всего упражнения менять нельзя.

Упражнение «Насос». Исходное положение: встать прямо, руки опущены.

Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая (а не прямая), голова опущена (смотрит вниз, в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхайте пол»). Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью – в этот момент абсолютно пассивно уходит через нос или рот.

Снова наклонитесь и одновременно с поклоном сделайте короткий шумный вдох. Затем, выдыхая, слегка выпрямитесь, выпуская воздух через рот или нос. «Шину накачивайте» легко и просто в ритме строевого шага.

Упражнение «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»). Исходное положение: встаньте прямо. Слегка наклонитесь к полу (руки тянутся к коленям, но не опускаются ниже них) - вдох. И сразу же без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, - тоже вдох. Выдох пассивно уходит между вдохами - движениями. Итак: поклон полу, руки к коленям – вдох, затем лёгкий прогиб в пояснице – встречное движение рук со слегка откинутой головой (тоже вдох).

Тик- так, вдох с пола - вдох с потолка. Сильно в пояснице не прогибайтесь и не напрягайтесь: всё делается легко и просто, без лишних усилий.

Приложение №2.

Артикуляционная гимнастика В. В. Емельянова.

- Покусайте кончик языка, повторите эту операцию 4-8 раз, пока не почувствуете, что активизировалась работа слюнных желез.
- «Шинковать» язык, т.е. покусывая язык, постепенно его высовывать так, чтобы вы стали покусывать середину языка. Повторите 4-8 раз.
- Пощелкайте языком, меняя размеры и конфигурацию рта. «Попротыкайте» языком верхнюю губу, нижнюю губу, щеки. Упражнение называется «иголочка». Повторите несколько раз.
- Проведите языком между деснами и губами. Упражнение называется «щеточка», как бы чистим языком зубы.
- Выворачиваем нижнюю губу, придавая лицу обиженное выражение, поднимаем верхнюю губу, оскаливая верхние зубы. Чередуем эти положения: обиженное лицо - обрадованное лицо.
- После этого поставьте пальцы на нижнечелюстные суставы или челюстно-височные суставы, помассируйте также энергично, чтобы почувствовать под пальцами костные ткани и после этого переходите к движению челюсти «вперед-вниз», т.е. круговое движение. Сначала к горизонтальной плоскости - вперед, дальше - вертикальной - вниз.
- Наконец, откройте рот одновременно круговым движением челюсти «вперед-вниз» с открыванием верхних зубов, т.е. с активной верхней губой, и с оттопыриванием нижней губы так, что¬бы были обнажены 4 верхних и 4 нижних зуба. Повторите несколько раз. Рот должен быть открыт полностью, т.е. челюсть отведена «вперед-вниз» на максимум и при этом углы рта, так называемая губная комиссура, должна быть ненапряженной. Рот должен иметь вид прямоугольника, поставленного на более короткую сторону. Прямоугольника, а не овала или круга. Эту артикуляционную позицию назовем условно «Злая кошка» («ЗК»).

Приложение №3

Установить соответствия между академическим и эстрадным исполнением

1) Надежда Обухова – «Серенада»
2) Amberian Dawn – «Lost Soul»
3) After Forever – «Come»
4) Nightwish – «For The Heart I Once Had»
5) Within Temptation – «See Who I Am»
6) Evanescence – «Whisper»
7) Каватина Владимира Игоревича - «Медленно день угасал»
8) Римский – корсаков «Майская ночь»
9) Рахманинов - «Алеко»
10) Н. Басков – «Шарманка»
11) Н. Басков - «Памяти Карузо»
12) Золотое кольцо – «Колдунья»
13) Анна Герман – «Эхо»
14) Sia – «Chandelier»

Самоанализ занятия

На занятии присутствовали обучающиеся 1 года обучения. Возраст детей – 9-16 лет. Способности у них разные. Данное занятия относится к типу - изучение и закрепление новых знаний и повторение ранее изученного музыкального произведения.

Методы работы:

по источнику знаний:

- наглядные – наглядно - иллюстративный, слайд-шоу, показ, ТСО;
- словесные – комментарии, объяснения (пояснения практического действия), беседа;
- практические – упражнения, практические задания;

по характеру познавательной деятельности: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, элементы исследовательского метода.

Методы вокальной педагогики: концентрический, фонетический, вокальные упражнения, методы показа и подражания, мысленного пропевания, сравнительного анализа.

Межпредметные связи: сольфеджио, теория музыки, анализ музыкальных произведений, музыкальная литература, методика музыкального воспитания, практика.

На занятии четко прослеживались этапы работы и смена видов деятельности:

1. Организационный момент: приветствие, инструктаж по технике безопасности.
2. Подготовительный этап занятия: объявление темы и цели занятия
3. Основная часть занятия: теоретическая часть, в которую входило объяснение новой темы на основе показа презентации; показа техники исполнения педагогом; практическая работа с учащимися на выявление полученных знаний.
4. Повторение показало степень знания ранее изученного музыкального произведения.
5. Рефлексия доказывает, что ребята чувствовали себя комфортно, чувствовалась заинтересованность деятельностью на занятии, особенно понравилась импровизация.
6. Заключительная часть: был проведен опрос, который выявил освоение цели данного занятия.

На данном занятии обучающиеся проявили познавательную активность, творчество, самостоятельность. Они давали правильные ответы на поставленные вопросы, узнавали и называли направления вокала (академический и эстрадный), определяли характер, стиль предложенных музыкальных произведений, говорили о чувствах, выраженных музыкой. Они показали высокий уровень специальных умений и навыков: сольное и ансамблевое пение. Ребята проявили дисциплинированность, организованность, заинтересованность данной учебной деятельностью.

На занятии педагог использовал личностно–ориентированное обучение (доброжелательная атмосфера, каждый ученик мог выразить свои ощущения, высказать свое мнение); компьютерные технологии; обучение в сотрудничестве; индивидуальный, дифференцированный подход.

На занятии был выполнен запланированный объем заданий.

Все поставленные цели и задачи занятия были достигнуты.

Мастер - класс по теме:

«Ноги Титана» (Выполнение упражнений на ягодичные мышцы со свободными весами)

Ф.И.О: Мелентьева Ольга Викторовна

Должность, образовательное учреждение: Педагог дополнительного образования, МБУДО «ДДТ»

Программа, раздел: «Атлетическая гимнастика», практические занятия (Упражнения для мышц нижней части тела: бедро, голень).

Объединение: «Атлетическая гимнастика»
Год обучения: 2 год
Возраст обучащихся: 12 - 14 лет.
Тип занятия: Изучение нового материала.

Цель:

- для обучающихся: Пропаганда здорового образа жизни, оздоровления организма посредством выполнения упражнений с отягощением.

- для педагога: обучение технике выполнения упражнений на ягодичные мышцы

Задачи:

Обучающая:

1. Формировать элементарные знания о технике выполнения упражнений на ягодичные мышцы, элементарные знания о здоровом образе жизни, мотивы к спортивной и познавательной деятельности, накапливать практический опыт ребёнка.

Развивающие:

2. Развивать исследовательские компетентности, двигательную моторику, диафрагмальное дыхание, быстроту реакции, ловкость, скоростные качества.

Воспитывающие:

3. Воспитывать у учащихся дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, отзывчивость и смелость. Повышать культуру общения.

Оборудование:

Для педагога: экран, проектор, ноутбук, комплекс упражнений, презентация «Ноги Титана» (Выполнение упражнений на ягодичные мышцы со свободными весами)».

Для учащихся: фитболы - 10 шт.

Ход занятия

Фонограмма №1 «Утренняя гимнастика»

I. Вводная часть.

1. Организационный момент, сообщение темы, задачи, цели занятия (4 мин.).

З*вучит сигнал свистка и команда* «Группа, в одну шеренгу, становись! Равняйсь!

Смирно! Группа, физкульт - привет! Вольно».

Тема нашего занятия связана с выполнением упражнений на ягодичные мышцы со свободными весами. Нам предстоит познакомиться с силовыми упражнениями со свободными весами, проявить лучшие физические качества, которыми должен обладать атлет, патриот и гражданин своей страны.

По ЧСС можно проверить самочувствие и готовность организма к занятию, нашли у себя на запястье пульс, в течение 6 секунд считаем удары, умножаем на 10 и сравниваем с нашей таблицей. Сверяем результаты. *(слайд 2)*. К занятию готовы? *(Да)*.

«Группа, Равняйсь! Смирно! Напра-во! В обход по залу шагом марш!»

«По ходу движения взять фитболы», «На месте стой, раз-два», «Нале-во!», «сели на фитболы, полукругом, лицом к экрану», внимание на экран.

Беседа по теме занятия.

Чтобы правильно выбирать упражнения для ягодиц, нужно хорошо знать их анатомию и морфологические особенности.

Ягодицы сформированы тремя основными мышцами:

1. Большая ягодичная мышца - самая крупная и самая заметная из ягодичных мышц. Имеет ромбовидную форму и располагается над всеми остальными ягодичными мышцами; она играет большую роль в фиксации туловища и разгибании бедра.

2. Средняя ягодичная мышца - небольшая мышца, располагающаяся латерально поверх большой ягодичной мышцы. Средняя ягодичная мышца работает в отведении бедра и в упражнениях, где задействована тазовая область; ее передние пучки участвуют во вращении бедра внутрь, а задние – в движениях, где бедро вращается наружу.

3. Малая ягодичная мышца - небольшая мышца, расположенная латерально под большой ягодичной мышцей, поэтому не видна вообще. Функция малой ягодичной мышцы аналогична средней. Малая ягодичная мышца включается в работу при движениях ног и всех движениях, где работает тазовая область и торс *(слайд 3)*.

Большие ягодичные мышцы хорошо включаются в работу при выполнении базовых упражнений для ног, таких как приседания, выпады и становые тяги. А для средних и малых пучков ягодичных мышц нужно выполнять специальные упражнения – махи ногами в блочном устройстве, либо с утяжелителями для ног *(слайд 4)*.

Утяжелители для ног – это специальные манжеты, наполненные песком, солью и металлическими пластинами. Они изготавливаются из мягкой ткани, располагаются вокруг лодыжки и фиксируются при помощи специальных крепежей на липучках *(слайд 5)*.

Современный образ жизни, когда нам приходится больше сидеть и лежать, чем двигаться, приводит к атрофии ягодиц. Одной из причин ослабления задней группы мышц бедра и ягодиц, а также потери их тонуса является обувь на высоких каблуках *(слайд 6)*.

Размер ягодиц зависит от структуры мышц, определяемой генами: кому-то боль-

ше достается так называемых красных волокон (медленных) (например, бегун на длинные дистанции), кому-то белых (быстрых) (например, бегун на короткие дистанции). Красные обязаны белку миоглобину, а белые – гликолизу. Белые волокна склонны к ожирению, а красные мышечные волока, наоборот – подтянуты *(слайд 7)*.

Перед тем, как мы перейдем к выполнению комплекса, давайте вспомним ТБ *(слайды 8-12)*. Когда начинают выполнять силовой комплекс на ноги, то выполняют сверху вниз, т. е. от низа спины к икрам, как вы думаете почему? *(Ответы детей)*.

Викторина «Силовые тренажёры».

Представьте себе, вы пришли первый раз в фитнес-клуб и хотите позаниматься, но в клубе очень много тренажеров, а спросить вы стесняетесь, что вы предпримите в такой ситуации? *(Ответы детей)*. Перед вами тренажеры. Ваша задача выбрать те тренажеры, на которых вы будете выполнять силовой комплекс на ноги и назвать их. *(слайды 13-14)*.

3. Разминка: Игра «Салки» на фитболах.

Физические упражнения проводятся с целью быстрого приведения организма после сна в бодрое состояние или для подготовки к более серьёзным нагрузкам. Перед тем, как мы перейдем к силовому комплексу, мы с вами подготовим организм и поиграем в игру «Салки» на фитболах. Встали, взяли фитболы и сели в круг.

Правила игры: Играющие сидят на фитболах по кругу, лицом друг другу. Выбирают ведущего – ловишку. По сигналу игроки разбегаются по площадке, прыгая на фитболе. Ловишка прыгает на фитболе за играющими, стремясь кого-нибудь осалить. Кого осалил ловишка, тот становится ловишкой и стремится осалить другого игрока.

Готовы? Начали. Закончили.

II Основная часть.

4. Работа над новой темой.

Выполнение Силового упражнения на низ спины – наклон вперед.

Наклоны вперед на полусогнутых ногах

И.П.- Стойка, ноги на ширине плеч; корпус выпрямлен и напряжен; спина немного прогнута в пояснице; голову держите прямо; удерживайте штангу прямым широким хватом на трапециях.

1-4- На вдохе, плавно наклонитесь вперед, сгибая колени. На выдохе плавно поднимайтесь вверх.

Выполняем 1 подход – 10 раз, плавно.

Выполнение Силового упражнения на ягодичные мышцы – обратные выпады с гантелями.

Обратные выпады с гантелями

И.П.- Стойка, ноги на ширине таза или вместе; спина прямая; смотрим прямо; руки за головой.

1-4- Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и сделайте средний по длине шаг назад одной ногой, одновременно сгибая рабочую ногу в колене и опускаясь

в присед. Слегка отталкиваясь от пола носком опорной ноги, вставайте из приседа усилием рабочей ноги и вернитесь в исходное положение. В самой трудной фазе сделайте выдох. Поменяйте ноги местами и повторите те же действия.

Выполняем 1 подход – 10 раз, плавно

Выполнение Силового упражнения на ягодичные мышцы – приседание «Сумо» со штангой на плечах.

Приседание «Сумо» со штангой на плечах

И.П.- Стойка, ноги как можно шире и развернуть наружу носки; спина прямая; смотрим прямо; руки за головой.

1-2- На вдохе медленно опуститесь в присед до параллели бедер полу. С выдохом быстро встаньте, вернувшись в исходное положение.

Выполняем 1 подход – 10 раз, плавно.

Выполнение Силового упражнения на ягодичные мышцы – Тяга на прямых ногах со штангой.

Тяга на прямых ногах со штангой

И.П.- Стойка, ноги на ширине плеч; корпус выпрямлен и напряжен; спина немного прогнута в пояснице; голову держите прямо; удерживайте штангу прямым широким хватом.

1-4- На вдохе плавно наклонитесь вперед, ноги прямые, спина прямая, взгляд направлен в перед. На выдохе плавно вернитесь в исходное положение.

Стретчинг

1. На все тело

И.П. – лечь на спину, вытянуть ноги и руки.

1-4 – растягиваем тело

2. Мышцы живота и сгибатели бедра

И.П. – лечь на живот, руки на уровне груди, носки вытянуть.

1-2 – распрямить руки, прогнувшись в пояснице, при этом бедра от пола не отрывать.

3. На поясницу

И.П. – стоя на четвереньках.

1-2 – сесть на пятки, руки от пола не отрывать и не сдвигать с места.

4. Ягодичные

И.П. – лечь на спину, руки вдоль туловища, ноги прямые.

1-4 – не отрывая плеч от пола повернуть влево левое бедро согнутое в колене, а затем в другую сторону проделать то же самое.

5. Задняя поверхность бедра

И.П. – сесть, ноги прямые.

1-4 – руками достать носки и удержать несколько секунд.

6. Приводящие мышцы бедра

И.П. – сесть, ноги поджать к тазу и соединить стопы, ноги в коленях согнуть.

1-4 – руками опускать колени как можно ближе к полу.

7. Приводящие и задняя поверхность бедра

И.П. – сесть, ноги развести как можно шире, колени не сгибать, носки на себя.

1-4 – наклон туловища вперед как можно глубже.

Закончили, встали, возьмите фитболы и сядьте в круг.

III. Заключительная часть.

5. Подведение итога занятия.

Наше занятие подошло к концу, давайте подведем итог.

Ягодицы состоят из 3-х ягодичных мышц, назовите их?

Какие упражнения выполняются на большие ягодичные мышцы?

Перед тем как вы уйдете на перемену, давайте проверим пульс. Найдите пульс у себя, в течение 6 секунд считайте удары пульса. Готовы, начали, результат умножьте на 10. Сверяем результаты.

Это говорит о том, что нагрузка была небольшой и наш организм восстанавливается.

Встали, положили фитболы вдоль стены, построились.

«Группа, равняйсь! Смирно!» На сегодня наше занятие закончено «Группа, физкульт – пока!». «Налево!», «На выход из зала шагом – марш!».

Самоанализ занятия

Занятие по теме «Ноги Титана» проходило в объединении «Атлетическая гимнастика» по программе «Атлетическая гимнастика» с детьми 12 - 14 лет. Методы, технологии, применяемые педагогом на занятии, способствовали укреплению здоровья, развитию физических качеств, формированию познавательной активности и исследовательских компетентностей. Игровые приемы прослеживались на всех этапах занятия. Элементы исследовательской деятельности в начале занятия помогли педагогу настроить детей на предстоящую работу и «ввести» их в тему. Разминка на фитболах способствовала разогреву организма.

Выполняя комплекс силовых упражнений на ноги, дети активно разрешали проблемные вопросы. Они выяснили, как можно, выполняя упражнения со свободными весами, прочувствовать нужную мышцу. Содержание занятия включало задания, основанные на знаниях, полученных в школе: математика, литература, окружающий мир.

С целью здоровьесбережения педагог четко соблюдал технику безопасности, часто чередовал деятельность детей: силовые упражнения плавно переходили в интеллектуальную деятельность. Четкая инструкция педагога перед каждым заданием способствовала качественному выполнению детьми того или иного упражнения и быстрому достижению цели. Воспитательные моменты призывали учащихся мобилизовать свои лучшие качества (личностные, познавательные) и решались через спортивную деятельность, умение высказывать и аргументировать свою точку зрения, устанавливать логические связи и закономерности. Работоспособность детей обеспечивалась за счет их мотивации, обращения к опыту, моделирования ситуаций успеха. Контроль над деятельностью учащихся осуществлялся на всех этапах занятия. Морально-психологическая атмосфера благоприятная. В конце занятия был подведен итог занятия.

Открытое занятие

«Жизнь в стиле ритма»

Сон Надежда Валерьевна
педагог дополнительного образования,
Объединение: «Вокал»
Программа: «Мир песен»

Цель:

Формирование у участников музыкально-эстетического вкуса, исполнительских вокальных умений и навыков средствами музыкального искусства, развитие творческих способностей детей посредством ФМРГ.

Задачи:

1. Обучить способам сохранения и развития голосового певческого аппарата.
2. Развивать художественное восприятие музыкального образа, эмоциональное отношение к музыке, исполнительские навыки, коммуникативные умения.
3. Воспитывать музыкально - эстетический вкус.

Тип занятия: Знакомство с новым материалом.

Год обучения: 1 год

Возраст учащихся: взрослые и дети 9+.

Оборудование: флэш носитель, компьютер, микрофоны, синтезатор, усилитель, микшер, проектор.

Учебно - методические пособия: текст слов песни.

Ход занятия.

1. Организационный момент

Здравствуйте, взрослые. Здравствуйте, дети! Сегодня вы присутствуете на мастер-классе по вокалу. Садитесь удобно, спинку выпрямите. Вести мастер класс мне помогут мои ученицы Катя, Даша и Лариса.

2. Объявление темы. Познавательно–исследовательская деятельность.

Каждый из вас, наверняка, мечтал стать певцом или певицей. Возможно были попытки научиться петь. Сегодня я вам покажу основные приемы овладения певческими навыками и жизнь заиграет в стиле ритма. Итак, начнем.

3. Основная часть .

1. *Работа над дикцией.* Дикция – это следствие хорошей работы органов речи – артикуляции. Для этого существует гимнастика. (См. приложение 1) Проводится с участниками мастер-класса.
2. *Скороговорки.* (См. приложение 2) Проводится с участниками мастер-класса.
3. *Дыхательная гимнастика* имеет необыкновенно широкий спектр воздействия, помогает при массе различных заболеваний органов и систем. Она насыщает кровь кислородом, снимает усталость, бодрит, повышает жизненный тонус, улучшает настроение, память, что особенно важно для детей. Гимнастика позволя-

ет снять напряжение мышц, участвующих в пении. (см. приложение 3) Проводится с участниками мастер-класса.

4. **Игры на Фонопедический метод развития голоса (ФМРГ)**

№1 «Штро-бас» («Кот –воркот»)

Задание: Произносить стихотворный текст нужно урчащим звуком без возникновения фиксированной звуковысотности. Руки согнуты в локтях, находятся параллельно полу на уровне пояса ладонями вниз: пальцы совершают хаотические колебательные движения, передающие общее расслабление.

Приём: Необычное движение.

Показатели: Произвольное включение и осознание режима работы гортани – штро-бас-регистр – вибранта голосовых складок.

Контроль: Слуховой – звучание только штро-бас-регистра; символические действия – сопровождение произнесения текста работой пальцев рук.

Дополнительное воздействие: Наведение на грудные вибрационные ощущения; освоение равнообъёмности гласных.

Котик запрыгнул ко мне на колени,
Громко урчит, развалился в лени.
Я осторожно чешу за ушком,
Ласково глажу урчащие брюшко.

№2 «Страшная сказка»

Исходное положение (И.П.): Рот открыт свободно, губы расслаблены. Пальцы рук поставлены на щёки и вдвинуты между верхними и нижними зубами, чтобы не давать рту закрыться. Глаза широко открыты, брови подняты; выражение лица - испуганное.

Задание: Произносить последовательность гласных тихим низким голосом, придавая ему эмоциональную окраску испуга. Гласные включать в работу по очереди, постепенно приходя к оптимальной по фонетической близости последовательности «УОАЭЫ». Перевод гласного в гласный происходит без атаки, слитно, наподобие соединения гласных на Legato в пении.

В абстрактном и конкретном варианте (стихотворный текст) упражнения – пальцы продолжают контролировать расстояния между зубами через расслабленные мышцы щёк, невзирая на неразборчивость текста.

Возможен вариант сочетания абстрактного и конкретного вариантов, например: *педагог* – «Слушай…», *дети* – «У» и наоборот.

Показатели: Произвольное включение и осознание грудного режима работы гортани – «толстого» голоса; специфическая форма рупора.

Контроль: Слуховой – тихий низкий звук без форсирования на ЛЯ-СИ МАЛОЙ ОКТАВЫ; визуальный – произнесение гласных без участия губ и челюсти; невзирая на неразборчивость стихотворного текста.

Дополнительное воздействие: Освоение оптимальной последовательности гласных - фонетической формулы, которая, возникая впервые на этом упражнение, будет постоянно использоваться в упражнениях всех уровней ФМРГ.

Абстрактный вариант:	*Конкретный вариант:*
У	СЛУШАЙ…
УО	СЛУШАЙ ШОРОХ…
УОА	СЛУШАЙ ШОРОХ ЧАЩИ…
УОАЭ	СЛУШАЙ ШОРОХ ЧАЩИ ЛЕСА…
УОАЭЫ	СЛУШАЙ ШОРОХ: ЧАЩИ ЛЕСА ДЫШИТ.

5. Распевка. Проводится с участниками мастер-класса.

6. Работа над песней «Ты моя».

7. Рефлексивный круг.

Спасибо. Сегодня мы с вами развивали голос фонопедическим методом, работали над развитием слуха, воображения и артикуляции. Исполнили песню «Ты моя», учились слушать друг друга и, особенно, себя. Вы успешно выполнили все задания. Надеюсь, вы еще больше заинтересовались пением и музыкой. Большое спасибо.

Приложение 1.

Артикуляционная гимнастика.

1. Покусать кончик языка.
2. Покусывая язык, высовывать его вперед и убирать назад, покусывая всю поверхность.
3. Пожевать язык попеременно левыми и правыми боковыми зубами.
4. Провести языком между губами и зубами, как бы очищая зубы.
5. Проткнуть языком попеременно верхнюю и нижнюю губы, правую и левую щеки.
6. Пощелкать языком, меняя объем рта так, чтобы звуковысотность щелчка менялась.
7. Покусать нижнюю губу по всей длине, также верхнюю.
8. Закусить щеки боковыми зубами.
9. Провести надавливающий массаж лица от корней волос до шеи.
10. Провести поколачивающий массаж лица кончиками пальцев.
11. Положить указательные пальцы на мышцы под глазами, поднимать лицевыми мышцами пальцы как гантели.
12. Поставить пальцы на челюстно-височные суставные сочленения и помассировать их, открывая рот.

Приложение 2.

Скороговорки.

Граф Плато играл в лото
Графиня Плато знала про то,
Что Граф Плато играл в лото
А Граф Плато не знал про то
Что Графиня Плато знала про то,
Что Граф Плато играл в лото

В недрах тундры выдры в гетрах
Тырят в ведра ядра кедра
Выдрав с выдры в тундре гетры
Вытру выдрой ядра кедра
Вытру гетрой выдре морду
Ядра в ведра выдру в тундру

Приложение 3.

Дыхательная гимнастика.

1.И.п. руки на пояснице, ноги на ширине плеч. Делая глубокий вдох, руки через стороны поднимаем вверх, вставая на носки, фиксируя дыхание, напрягая все мышцы туловища. На выдохе, наклоняясь произносим «Ух!», расслабляя все мышцы туловища.

2. И.п. руки на пояснице, ноги на ширине плеч. Делая глубокий вдох, руки поднимаем перед собой, напрягая все мышцы туловища, фиксируя дыхание. На выдохе, наклоняясь произносим «Ох!», расслабляя все мышцы туловища.

3. И.п. руки на пояснице, ноги на ширине плеч. С поворотом туловища, развести руки в стороны, делая глубокий вдох, на счет 1,2,3 поочередно напрягать и расслаблять брюшные, межреберные и спинные мышцы. На выдохе вернуться в исходное положение, произнося «Ух!».

4. И.п. руки на пояснице, ноги на ширине плеч. Сделать глубокий вдох, зафиксировать дыхание. На выдохе произнести 3 раза звук «Ш».

5. И.п. руки на пояснице, ноги на ширине плеч. На вдохе представить аромат цветка фиксируя дыхание. На выдохе произносим звук «С».

Самоанализ

Мастер-класс на тему «Жизнь в стиле ритма» проводился среди взрослых и детей учащихся первого года обучения. Соответственно теме были подобраны упражнения. Выбраны удачные методы (словесный - беседа, рассказ, диалог; практический - исполнение песни). При разработке занятия мною учитывались возрастные особенности.

Перед участниками мастер-класса поставлена цель - **овладение знаниями**, исполнительских вокальных умений и навыков средствами музыкального искусства, развитие творческих способностей слушателей посредством ФМРГ. Задания, которые выполняли участники, направлены на знакомство с особенностями исполнения той или иной песни, развитие вокально-исполнительских навыков, логического мышления, творческого воображения. В ходе мастер-класса детьми закреплялись такие знания, умения, навыки, качества, как: свободное владение своим голосом, приобретение индивидуального творческого облика начинающего певца, совершенство артикуляционного аппарата в речи и в пении.

Образовательный процесс направлен на формирование познавательных, коммуникативных и личностных УУД. Были использованы знаково-символические средства, в том числе средства простейшей вокальной импровизации. Дети и взрослые учились выражать свои мысли, организовывать и осуществлять сотрудничество с педагогом и участниками. Тем самым формировалась внутренняя позиция обучающихся, адекватная мотивация учебной деятельности.

Наиболее удачным считаю следующие этапы мастер-класса: мотивация на активное сотрудничество, организационный момент, практическое выполнение задания участниками, совместное исполнение песни. На мастер-классе использовались элементы проектной деятельности (коллективное создание мини-номера). Участники наблюдали друг за другом и анализировали выступления. Данное задание способ-

ствовало развитию умения чувствовать другого, формированию самооценки и созданию эмоционального пика от совместной деятельности. Мастер-класс построен по лексическому принципу, его этапы логически связаны друг с другом.

На протяжении всего занятия сохранялся элемент непредсказуемости, новизны. Практическая часть мастер-класса включала исполнение песни в дуэте. Обстановка, в которой работали участники, отличалась доброжелательностью, положительным настроем. Они не боялись говорить, делать свои выводы. Между педагогом и участниками установились партнёрские доверительные отношения, атмосфера сотрудничества и сотворчества. Ненавязчивая и дозированная помощь педагога подталкивала детей и взрослых к определённым выводам и обобщениям, сделанным самостоятельно, что повышало уровень самооценки участников и мотивацию к дальнейшему изучению предмета. Исходя из выше сказанного, цели и задачи считаю выполненными.

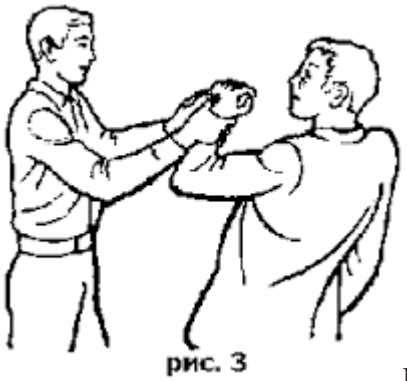
рис. 3

Открытое занятие

«Сумей защитить себя»
Хон Николай Иванович,
педагог дополнительного образования,
объединение «Борьба самбо»

Цель: Овладение бросковой техникой с захватом руки на плечо.

Задачи:

1. Закрепить бросковую технику: бросок с захватом руки на плечо.
2. Развивать выносливость, быстроту реакции, силу и морально-волевые качества.
3. Воспитывать чувство коллективизма, умение владеть собой, интерес к занятиям спортом.

Вид занятия: повторение изученного материала.

Оборудования и материалы, ТСО: иллюстрации «Бросок с захватом руки на плечо», фильм «Сумей защитить себя».

Ход занятия

1. Приветствие, объявление темы

Построение. Организация занимающихся. Выполнение команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Ре!» (с яп.- «поклон друг другу»). Здравствуйте! Я рад вас приветствовать. Мы с вами сегодня рассмотрим технику бросков с захватом руки на плечо.

2. Беседа по теме.

То, что человек должен уметь постоять за себя, понимает каждый. Обучать рукопашному бою подготовленных людей достаточно просто и привычно. К сожалению, уличные конфликтные ситуации во многом похожи друг на друга. Имеют зачастую общие завязки, развитие и, отметим с грустью, финал. Есть ситуации, в которых может оказаться только женщина. Есть «мужские» конфликты. Поэтому

сегодняшнее обучение будем проводить исходя из ситуации, которая может возникнуть в той или иной обстановке.

3. Разминка, ОРУ, самостраховка

Совершенствование способов перемещения по ковру и подготовка организма к основной нагрузке.

- ходьба: на носках, на пятках, носками внутрь, носками наружу, на внутреннем и наружном крае стопы, в полуприседе, в полном приседе;
- бег: спиной вперёд, боком вперёд (приставными шагами, со скрещиванием ног), на четвереньках;
- прыжки на двух ногах, на одной, с поворотом в воздухе, через предметы;
- ходьба и круги с вращениями руками вперёд и назад;
- ходьба с поворотами туловища;
- ходьба с дыхательными упражнениями: поднимая руки – вдох, опуская – выдох;
- чередование прыжков и бега.

4. Практическая деятельность

Педагог объясняет и показывает технику выполнения новых приёмов.

1) «Первый вариант».

а) удар дипломатом в пах и бросок портфеля в ноги нападавшему;

б) залом руки.

2) «Второй вариант».

а) удар дипломатом в пах и бросок портфеля в ноги нападавшему;

б) сбив захватывающей руки и удар в шею.

Обучающиеся, разбившись по парам, отрабатывают технику данного приёма.

5. Подведение итогов

Что было для вас сложным? Что для вас было легко? Перед вами мишень вашего настроения, эмоций и знаний. Приём «Рефлексивная мишень». Выберите «дротики» по цвету и «стреляйте» в «яблочко» - если вам на занятии всё удалось, всё понятно по теме и вы уходите с хорошим настроением, в «молоко» - если у вас остались нерешённые вопросы и ваше настроение оставляет желать лучшего. Педагог отмечает работу каждого обучающегося. Вот мы стали с вами сильнее и телом, и духом. Всем спасибо за работу.

Самоанализ занятия.

Занятие «Сумей защитить себя» проводилось со взрослыми обучающимися. С целью совершенствования способов перемещения по ковру и подготовки организма к основной нагрузке проведена разминка. Беседа о самозащите, бросках с захватом руки организована по принципу вопрос-ответ с опорой на иллюстрации «Разнообразие положений бросков с захватом руки», фильм «Сумей защитить себя». При совершенствовании психических возможностей обучающихся были использованы педагогические приёмы на снижение уровня эмоционального возбуждения с целью улучшения общего баланса нервных процессов и успокоения: словесные воздействия тренера (разъяснение, убеждение, одобрение, похвала). С их помощью снижалась эмоциональная напряженность учащегося, неуверенность его в своих силах.

Педагог умело использовал различные методы педагогического процесса – указание и требование (к выполнению правильной бросковой техники), объяснение (наглядный показ выполнения приемов педагогом), поощрение (словесная похвала), педагогическое наблюдение (исправление допущенных ошибок учащихся). Отличительной особенностью занятия являлось умелое подведение итогов работы учащихся в виде игры «Рефлексивная мишень», качественная оценка деятельности каждого ребёнка, индивидуальные домашние задания с учетом результативности работы учащихся в ходе занятия.

Мастер-класс по теме:

«Сладкий букет»
Педагог дополнительного образования
Куделькина Ольга Викторовна
Возраст: 5+
Назначение: данное занятие предназначено для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста, воспитателей и учителей школы, педагогов дополнительного образования, творческих родителей.

Цель: изготовление поделки к весенним праздникам.
Задачи:
Образовательные:
- Расширять знания о творческих направлениях.
- Ознакомить с технологией свит-дизайна.
- Исследовать свойства бумаги при выполнении поделки;

Развивающие:
- Развивать творческие способности и эстетический вкус.
- Развивать изобразительные и конструктивные способности, координацию движений и мелкую моторику рук.

Воспитательные:
- Воспитывать уважение к родным и близким.
- Воспитывать аккуратность, усидчивость и трудолюбие, умение работать в коллективе.

Оборудование:
- мультимедийное оборудование;
- образец поделки «Букет цветов»;
- конфеты;
- ножницы;
- длинные шпажки;
- цветная гофрированная бумага;
- скотч обычный и двухсторонний;
- дополнительные украшения для букета.

Ход мастер-класса

1. Организационный момент. Беседа.

Здравствуйте ребята и уважаемые взрослые.

- Весна богата на праздники! Это и День Святого Валентина, и Международный женский День, и День Защитника Отечества. Сегодня я проведу мастер-класс по изготовлению подарка на праздник. *(Демонстрируется образец поделки «Букет цветов»).*

- Букет сделан из гофрированной бумаги и конфет. Сладкий сюрприз будет не только приятным подарком, но и послужит украшением интерьера.

- Данный вид творчества называется свит-дизайн. Свит - дизайн (от англ. sweet -сладкий, сласти) -это составление композиций из кондитерских изделий, в частности из конфет, гофрированной бумаги, иногда используют и другие материалы. Свит дизайн - это очень приятное и красивое рукоделие, хобби. В настоящее время такое направление пользуется особой популярностью. И это закономерно потому, что конфетно-букетный подарок всегда приятно получить.

- О красоте цветов слагают оды.
Нежней их, ароматней чуда нет.
Из всех цветов, подаренных природой,
Составить можно изумительный букет.
Совсем недавно, может, в прошлом веке,
Из шоколадных вкуснейших конфет
Пытливый ум и знанья человека
Создали удивительный букет.
В нем нежность, с ароматом сочетаясь,
И сладость, терпкость, и отличный цвет.
Бодрит букет, во рту так быстро тает.
Из шоколадных сделан он конфет.
(Валентина Безверхова)

2. Исследование полезных свойств гофрированной бумаги

- Гофрированная бумага имеет широкое применение в рукоделии благодаря своим удивительным свойствам. Вырезанные элементы из жатой бумаги легко меняют свою форму в руках мастера. Этот замечательный материал часто используют для изготовления карнавальных костюмов, для формирования гирлянд на новогодние ёлки, для украшения подарочных упаковок, для декорирования объектов интерьера, для изготовления шикарных конфетных букетов.

- И именно из этого уникального материала можно сделать своими руками удивительно красивые поделки в виде цветов! Цветочки получаются, как настоящие! Лепестки из гофрированной бумаги можно подкрасить акварельными красками и изогнуть так,что собранный из них цветок будет точной копией настоящего. В нашем случае цветок – роза.

3. Практическая самостоятельная работа.

- А сейчас вашему вниманию предлагаю презентацию. Внимательно смотрим на слайды,слушаем меня и последовательно выполняем работу.

- сперва надо вырезать из гофрированной бумаги 6 лепестков шириной 4 см и высотой - 7 см. Затем - 5 лепестков шириной 6 см и высотой 7 см. После этого надо закруглить края лепестков
- теперь будем придавать заготовкам форму, как у лепестков розы. Для этого надо вытягивать середину каждой заготовки по всей длине, не трогая края. Лепестки должны получиться такими же, как на фото.
- теперь будем делать чашелистики для цветка. Вырезаем заготовки так, как изображено на фото и середину от края до верха каждого чашелистика растягиваем. Края немного надо подкрутить. Конфета укрепляется на шпажке скотчем.
- сейчас будем делать бутон с конфетной начинкой. Один из широких лепестков надо обернуть вокруг конфеты так, чтобы её не было видно
- теперь надо плотно оборачивать остальные 4 широких лепестка вокруг сердцевины так, чтобы высота была одинаковой.
- сейчас будем прикреплять более узкие лепестки розы. Они располагаются по 2 напротив друг друга. Эти лепестки укрепляются уже не так плотно.
- чашелистики розы будем закреплять скотчем. Отрезаем от рулона гофрированной бумаги полоску шириной 2.5 см. Делим на 4 равные части.
- приступаем к обмотке стебля цветка полоской зеленого цвета. Конец бумаги закрепляем скотчем.
- точно так же изготавливаем еще несколько цветков, в букете их должно быть нечетное количество.

4. Групповая работа. *(Родители вместе с ребенком)*

Оформление цветов в один букет.

- Внимательно посмотрите каждый на свой цветок, оцените его. Посмотрите, как сочетаются цвета ваших роз с лентой и упаковочным материалом. Букеты можно подарить в корзинке.

- собираем цветы в букет.
- оформляем букет декоративной сеткой или каким-либо другим материалом для декорирования.

- Подарок готов!

5. Подведение итога.

- Сейчас оценим качество своей работы. Посмотрите, как выполнена ваша первая роза? (Возможно, не совсем аккуратно) И с какой ловкостью последний цветок! Полюбуйтесь на букеты друг друга.

- Мне очень понравилось, как вы все сегодня работали. Получились отличные подарки для ваших близких. Надеюсь, полученный опыт не пропадет, и вы увлечетесь свит-дизайном. Спасибо всем за работу, за ваше творчество!

Учить детей сегодня трудно,
И раньше было нелегко.
Читать, считать, писать учили:
«Даёт корова молоко».
Век XXI – век открытий,
Век инноваций, новизны,
Но от учителя зависит,
Какими дети быть должны.
Желаем вам, чтоб дети в вашем классе
Светились от улыбок и любви,
Здоровья вам и творческих успехов
В век инноваций, новизны!